No. 19 • $15.00

PANADERÍA MEXICANA

RADAR EDITORES

19



Pan Blanco y Rústico

Influencia Europea

HECHO EN MEXICO
www.radareditores.com



El pan a través de los siglos

Se reparte como pan bendito

Como mencionamos en nuestro número anterior, México había perdido una parte de su territorio ante Estados Unidos, cuya bandera fue izada en Palacio Nacional un día después de la defensa que los cadetes habían hecho en el Castillo de Chapultepec.

La historia nos relata que Ulises Grant, un teniente norteamericano de 25 años de edad, era el encargado de elaborar los panes para el consumo de su ejército (de 1869 a 1876 fue presidente de los Estados Unidos). Esto dejó una fuerte influencia en nuestra panadería, pues se conocieron panes como el de caja, roles de canela, panqués, mantecadas y brownies, por mencionar algunos. En aquellos años, se calcula que en México existían un promedio de 34 fábricas de bizcochos, 64 expendios y 19 pastelerías.

Bibliografía

LA COSA ESTÁ DEL COCOL
Autores: Sonia Iglesias
Guillermo Bonfil Batalla
Editorial: Museo Nacional de México
México, D.F., 1983

LOS NOMBRES DEL PAN
Autores: Sonia Iglesias
Editorial: Museo Nacional de Culturas Populares
CULTURA SEP
México, D.F.

EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA
Autores: Sonia Iglesias y Cabrera
y Samuel Salinas Álvarez
Editorial: Cámara Nacional de la Industria Panificadora (CANAINPA)

Tecnología de los Alimentos

Queremos compartir con ustedes la magia y el placer de elaborar nuestros propios panes. Recuerden que no hay nada que reemplace el delicioso aroma de un pan en el horno.

En esta ocasión, les hablaremos de los mejorantes del pan, es decir, de los aditivos o conservadores como la malta, el ácido ascórbico o el gluten, por mencionar algunos.

Para preparar bolillos y baguettes de calidad, como los que les presentamos en este número; es necesario que utilicemos el **Mejorante S 500** para obtener:

Mejor color

Corteza crujiente

Miga más suave

Mayor duración

Mejora de textura, sabor y fermentación

Recuerde que es importante no acelerar los tiempos de fermentación y horneado.

Es una regla utilizar el **1% de Mejorante S 500** con respecto a la harina. Ejemplo: 1 kilogramo de harina = 10 gr de mejorante. Se agrega en las masas de levadura, en especial para pan blanco, al momento de añadir agua, harina y sal.

LA MALTA.

Es un ingrediente que proviene del germinado de la cebada tostada y molida.

Es un ingrediente que dentro de la panadería se puede utilizar en los panes blancos para obtener una corteza crujiente.

Se encuentra en polvo y se le agrega el 1% con respecto a la cantidad de harina.

EL GLUTEN

Es el ingrediente en forma de filamentos que se encuentra dentro de las harinas con proteína, es decir, harinas fuertes.

En una masa de levadura con harina fuerte, en el momento que se agrega agua y existe un masado, se comienza a activar el gluten, dándole así la capacidad de elasticidad a la masa. Durante la fermentación, el gluten ayuda a que la masa se convierta en una cápsula, atrapando todos los gases etílicos y bióxidos de carbono (porosidad y volumen del pan).

Existe gran variedad de harinas de trigo llamadas débiles por la baja cantidad de gluten, por lo que se le puede adicionar el gluten que se vende en tiendas de materias primas para panadería.

La proporción en la que se adiciona para preparar una masa deberá ser de un 10 % de gluten por kg de harina débil, la cual tendrá que someterse a una prueba para medir los resultados, así podrá decidir si disminuye o aumenta la cantidad.

(Rinde 10 piezas)

Bolillos

INGREDIENTES:

- 1 kg de harina
- 10 gr de mejorante
- 15 gr de levadura
- 20 gr de sal
- 500 ml de agua
- 30 gr de azúcar
- 160 gr de poolish
- manteca vegetal para engrasar

Material Necesario:

Atomizador
Navaja de corte fino
Raspa
Taza medidora
Charola

MANERA DE PREPARAR:

1. Engrase ligeramente la charola.

2. Haga una fuente con la harina y la levadura por fuera.

3. Coloque al centro la sal, el azúcar, el mejorante y un poco de agua.

4. Haga un premezclado con los ingredientes del centro, agregue más agua y vaya integrando la harina.



5. Añada más agua, tállela para que comience a despegarse, debe obtener una masa suave, lisa y elástica.

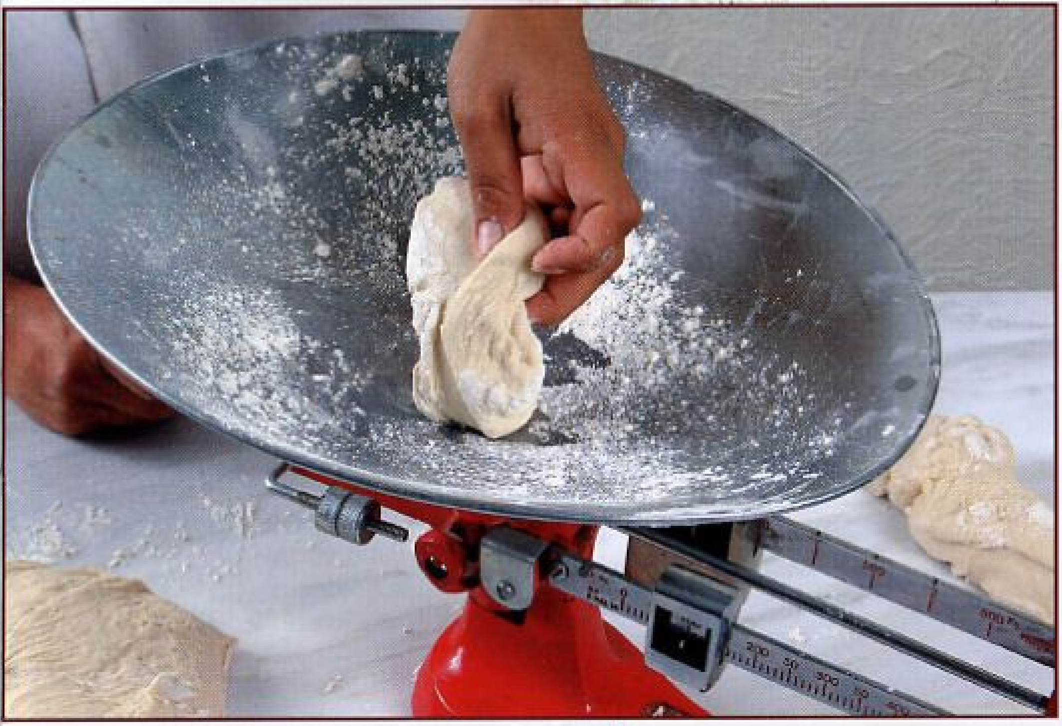
6. Integre el poolish, golpéela en la mesa hasta que se alise.

7. Déjela reposar a temperatura ambiente durante 2 horas.



8. Divídala en porciones de 100 gr.



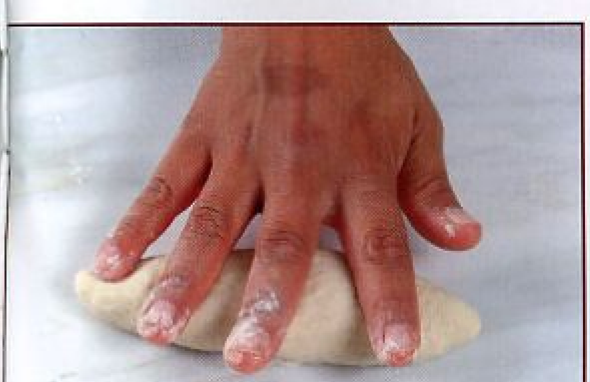




9. *Boléelas.*



10. *Alárguelas para formar los bolillos.*



11. *Colóquelos en la charola y presiónelos hasta darles forma.*



12. *Déjelos fermentar hasta que doblen su volumen.*

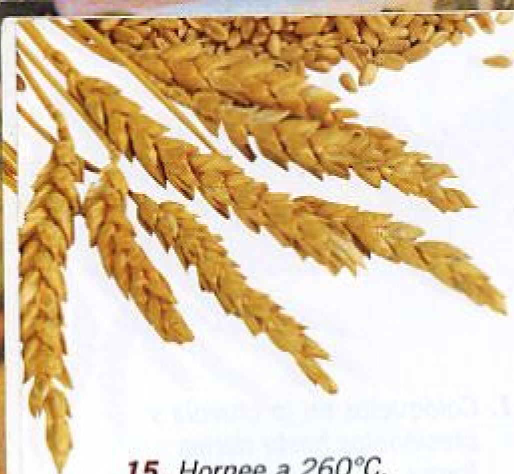
13. *Ráyelos con la navaja en forma horizontal.*



14. *Rocíelos con agua.*







15. Hornee a 260°C.

16. A la mitad de la cocción, vuélvalos a rociar con agua y sígalos horneando durante 20 minutos o hasta que tomen color y estén firmes.

17. Deje enfriar.

Tips:

Si el horno tiene foco, no lo moje con agua al rociar los bolillos porque puede explotar. Sáquelos del horno al momento que estén firmes y con color dorado claro.



TRES ESTRELLAS

Baguette

(Rinde 6 piezas)

INGREDIENTES:

1	kg de harina
10	gr de mejorante
15	gr de levadura
20	gr de sal
500	ml de agua
160	gr de poolish
	manteca vegetal para engrasar

Material Necesario:

Atomizador
Navaja de corte fino
Raspa
Taza medidora
Charola

MANERA DE PREPARAR:

1. *Engrase ligeramente la charola.*

2. *Haga una fuente con la harina y la levadura por fuera.*

3. *Coloque al centro la sal, el mejorante y un poco de agua.*

4. *Haga un premezclado con los ingredientes del centro, agregue más agua y vaya integrando la harina.*

5. *Añada más agua, talle la masa para que comience a despegarse, debe obtener una masa suave, lisa y elástica.*

6. *Integre el poolish, tállela en la mesa hasta que se alise.*

7. *Déjela reposar en la charola a temperatura ambiente durante 2 horas.*

8. *Divídala en porciones de 350 gr.*





9. *Extiéndalas en forma rectangular, de aproximadamente 25 cm de largo.*





10. *Enrolle lentamente apretando para que quede firme.*



11. *Presione uniformemente para obtener una barra pareja.*



12. *Ruédela suavemente y deje la cerradura hacia abajo.*

13. *Colóquela en la charola y déle forma presionando suavemente.*







14. *Deje fermentar en un lugar tibio sin corrientes de aire hasta que doblen su volumen.*

Tip:

Haga los cortes con un movimiento preciso, de 3 ó 4 mm de profundidad, no los haga por partes porque la barra puede bajarse.

15. *Haga los cortes con la navaja como lo muestra la foto y rocíe con agua.*





16. *Hornee a 260°C durante 20 minutos o hasta que tomen color y estén firmes.*

17. *Deje enfriar.*



Campesino

(Rinde 3 piezas de 500 gr ó 28 piezas de 60 gr)

INGREDIENTES:

900 gr de harina
100 gr de manteca vegetal
15 gr de levadura
20 gr de sal
500 ml de agua
155 gr de poolish
manteca vegetal para engrasar

Material Necesario:

Báscula
Raspa
Taza medidora
Cuchara
Navaja
Brocha
Atomizador
Charola

MANERA DE PREPARAR:

1. Engrase ligeramente la charola.

2. Haga una fuente con la harina y la levadura por fuera.

3. Coloque al centro la sal, la manteca y un poco de agua.

4. Haga un premezclado con los ingredientes del centro, agregue más agua y vaya integrando la harina.

5. Añada más agua, talle la masa para que comience a despegarse, debe quedar suave, lisa y elástica.

6. Integre el poolish, tállela en la mesa hasta que se alise.



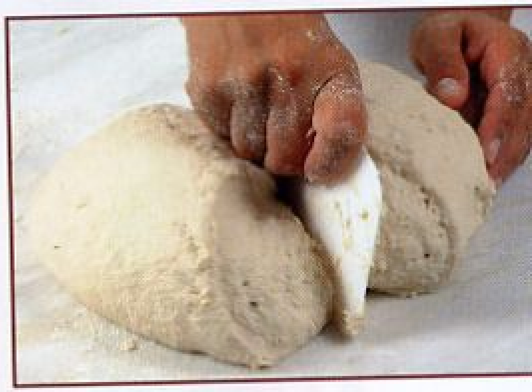






7. Déjela reposar en la charola a temperatura ambiente durante 20 minutos.

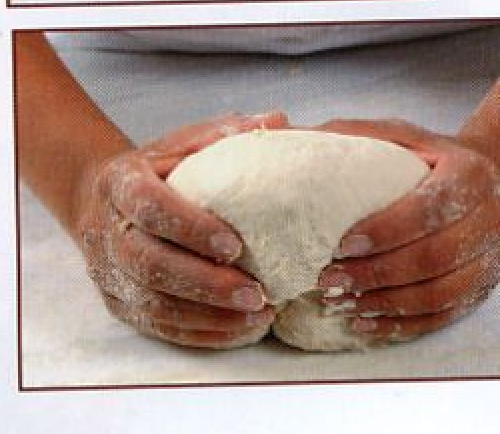
8. Divídala en las porciones que desee.



9. Boléelas.







10. *Colóquelas en la charola y presiónelas hasta darles forma.*



11. *Deje fermentar hasta que doblen su volumen.*

12. *Rocíelos con agua.*

13. *Hornee a 260°C.*

14. *A la mitad de la cocción, vuélvalos a rociar con agua, siga horneando durante 20 minutos o hasta que note que tengan color y estén firmes.*

15. *Deje enfriar.*

TRES ESTRELLAS



(Rinde 6 piezas)

Pan Brie

INGREDIENTES:

1 kg de harina
100 ml de agua
100 gr de manteca vegetal
15 gr de levadura
20 gr de sal
1 kg de poolish
1 huevo para barnizar
manteca vegetal para engrasar

Material Necesario:

Báscula
Raspa
Taza medidora
Cuchara
Navaja
Brocha
Charola

MANERA DE PREPARAR:

1. *Engrase ligeramente la charola.*

2. *Haga una fuente con la harina y la levadura por fuera.*

3. *Coloque al centro la sal, la manteca y un poco de agua.*

4. *Haga un premezclado con los ingredientes del centro, agregue más agua y vaya integrando la harina.*

5. *Añada más agua, talle la masa para que comience a despegarse, debe quedar suave, lisa y elástica.*

6. *Integre el poolish, talle en la mesa hasta que se alise.*









7. *Deje reposar en la charola a temperatura ambiente durante 20 minutos.*

8. *Divídala en 6 porciones.*



9. *Boléelas.*







10. *Colóquelas en la charola y presiónelas hasta darles forma.*



11. *Alárguelas ligeramente dejando el centro más ancho y las orillas desvanecidas.*

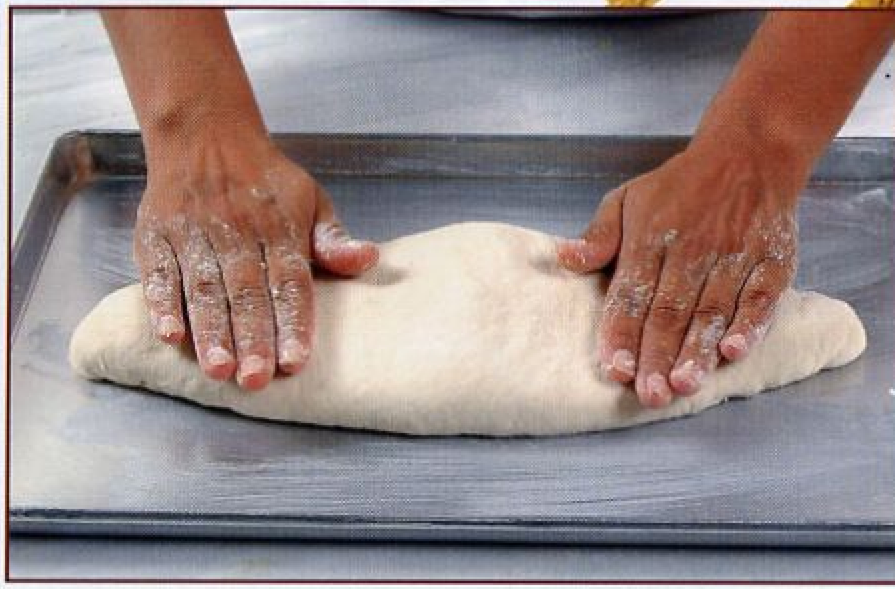
12. *Apriete del centro hacia las orillas.*



13. *Obtenga la forma de un bolillo.*



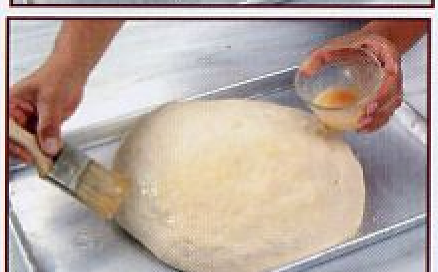
14. *Colóquelos en la charola y presiónelos para que tomen forma.*



15. *Déjelos fermentar hasta que doblen su volumen.*

16. *Barnícelos suavemente con huevo.*





Tip:

Haga los cortes con un movimiento preciso, de 3 ó 4 mm de profundidad, no los haga por partes porque los panes pueden bajarse.

17. *Con una navaja, hágales cortes horizontales como si fuera una sandía.*





18. *Hornee a 220°C durante 20 minutos o hasta que tomen color y estén firmes.*

19. *Deje enfriar.*



(Rinde 2 piezas)

Pan de Caja

INGREDIENTES:

1	kg de harina
150	gr de manteca vegetal
150	gr de azúcar
20	gr de sal
15	gr de levadura
500	ml de agua
180	gr de poolish
	harina para extender
	manteca vegetal para engrasar

Material Necesario:

Báscula
Raspa
Taza medidora
Molde para pan de caja de 34 x 12 cm con tapadera

MANERA DE PREPARAR:

1. *Engrase el molde y la tapadera con manteca en pomada.*

2. *Haga una fuente con la harina y la levadura en el centro.*

3. *Coloque al centro el azúcar, la sal, la manteca y un poco de agua.*

4. *Haga un premezclado con los ingredientes del centro y agregue un poco de agua.*

5. *Añada más agua e integre el resto de la harina.*

6. *Adicione más agua, talle la masa para que comience a despegarse, golpéela contra la mesa para alisarla.*

7. *Integre el poolish.*





8. Deje reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos.

9. Divídala en 2 porciones.



10. Extienda la masa en forma rectangular, de 30 cm de largo, utilice un poco de harina para que no se pegue.





11. Forme un rollo apretándolo conforme lo enrolle.



12. Gírelo un poco para darle mejor forma.

13. Colóquelo dentro del molde engrasado con la unión hacia abajo.



14. Presione la masa hasta lograr que se distribuya en el fondo.



15. Déjelo fermentar en un lugar tibio hasta que llegue a 3/4 del molde.

16. Deslice suavemente la tapadera y repose 5 minutos más.



17. Hornee a 210°C durante 20 minutos o hasta que tome color y esté firme.

18. Desmolde y deje enfriar.

Tip: Trate el pan con cuidado al momento de taparlo, ya que puede bajarse.



(Rinde 4 piezas)

Barra Suave

INGREDIENTES:

1	kg de harina
300	gr de poolish
100	gr de mantequilla
15	gr de levadura
20	gr de sal
60	gr de leche
2	huevos
30	gr de azúcar
1	taza de leche para barnizar
	manteca vegetal para engrasar
	agua, la necesaria

Material Necesario:

Báscula
Raspa
Taza medidora
Cuchara
Navaja
Brocha
Charola

MANERA DE PREPARAR:

1. *Engrase ligeramente la charola.*

2. *Haga una fuente con la harina y la levadura por fuera.*

3. *Coloque al centro el azúcar, la sal, la mantequilla, la leche, los huevos y un poco de agua.*

4. *Haga un premezclado con los ingredientes del centro, agregue un poco de agua e integre la harina.*

5. *Añada más agua, talle la masa para que comience a despegarse, debe quedar suave, lisa y elástica.*

6. *Integre el poolish, talle en la mesa hasta que se alise.*





7. Deje reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos.

8. Divídala en 4 porciones de 350 gr.



9. Extiéndalas en forma rectangular de aproximadamente 25 cm de largo.

10. Enrolle lentamente apretando para que quede firme.

11. Presione uniformemente para obtener una barra pareja.

12. Ruédela suavemente y deje la cerradura hacia abajo.



13. Colóquela en la charola y déle forma presionando suavemente.

14. Deje fermentar en un lugar tibio sin corrientes de aire hasta que doblen su volumen.

15. Barnice suavemente con leche.



16. Haga los cortes con una navaja como lo muestra la foto.



17. Hornee a 220°C durante 20 minutos o hasta que tengan color y estén firmes.

18. Deje enfriar.

Tips:

Haga los cortes con un movimiento preciso, de 3 ó 4 mm de profundidad, no los haga por partes porque la barra puede bajarse. Este pan no tiene ningún tipo de conservador, por lo que le recomendamos consumirlo el mismo día.



(Rinde 2 piezas)

Ciabatta (Chapata)

INGREDIENTES:

Del Poolish:

1/2 cucharadita de levadura
150 ml de agua
3 cucharadas de leche tibia
1/2 cucharadita de miel
150 gr de harina
manteca vegetal para engrasar

De la Masa:

1/2 cucharadita de levadura
250 ml de agua
350 gr de harina
1/2 cucharadita de aceite de oliva
1 y 1/2 cucharadita de sal

Material Necesario:

Báscula
Raspa
Taza medidora
Cucharita
Charola

Manera de preparar:

1. Engrase ligeramente la charola.

2. Mezcle la levadura, el agua y la leche.

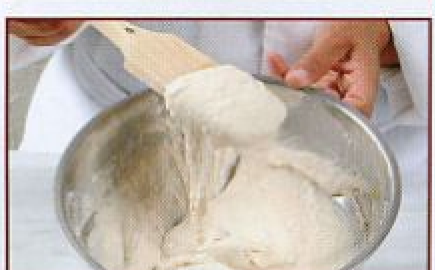


3. Integre la miel.



4. Añada la harina y deje reposar 12 horas.





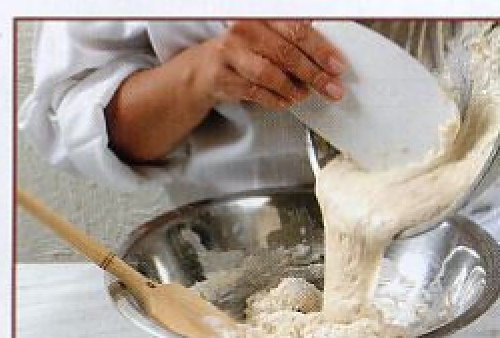
5. Para la masa, mezcle la harina, la levadura y el agua, deje reposar 5 minutos a temperatura ambiente.



6. Incorpore el aceite y la sal.



7. Integre el poolish o masa madre.



8. *Déjela reposar tapada a temperatura ambiente durante 3 horas.*



9. *Divídala en 2 porciones.*



10. *Enharine bien sus manos y tome una porción, extiéndala delicadamente hasta que tenga 30 cm de largo.*





11. *Lleve los extremos hacia el centro (con cuidado).*



12. *Deje fermentar en un lugar tibio sin corrientes de aire hasta que doblen su volumen.*



13. *Hornee a 220°C durante 20 minutos o hasta que tengan color y estén firmes.*

14. *Deje enfriar.*

Tip:

Trate con cuidado la masa al hacer los panes para que no le saque el gas y se deshagan los poros.

